

# LA RÉVOLUTION DES RÉOLUTIONS

Les résolutions que j'abandonne !



Pour cette année, fini les salades, Greenpeace vous propose de vraies bonnes résolutions. Passez les niveaux à votre rythme, l'important est de vous y tenir !

## ALIMENTATION

★  
Je mange des fruits et légumes de saison produits écologiquement

miam miam



Je privilégie les produits locaux



Je réduis ma consommation de viande

ok, cap !

## ÉNERGIE

★  
J'économise de l'énergie au quotidien



Je passe à l'électricité verte

★★★★  
J'envisage des travaux pour réduire ma consommation d'énergie

c'est fait !

## MOBILITÉ

★  
Je n'utilise pas de voiture pour les trajets de moins de cinq kilomètres



J'optimise les déplacements en voiture quand ils sont nécessaires

★★★★  
J'étudie les autres options que l'avion pour mes voyages

## SHOPPING

★  
Je privilégie les achats en vrac



J'achète d'occasion avant de me tourner vers le neuf



Je fabrique un maximum de cadeaux moi-même

c'est moi qui l'ai fait !



BYE BYE LES PAILLES !

ça existe encore les bouteilles en plastique ? pas chez moi !

## POLLUTION

★  
J'arrête d'acheter des bouteilles d'eau en plastique

★★★★  
Je n'utilise plus de produits jetables ou à utilisation unique

★★★★  
J'opte pour des produits ménagers et cosmétiques naturels

## FORÊTS

★  
J'économise le papier

★★  
Je réduis ma consommation d'huile de palme

★★★★  
J'achète le moins possible de nouveaux meubles

Pour les bébés singes !



ET OUI, LA TOMATE-MOZZA C'EST JUSTE POUR L'ÉTÉ !

## ALIMENTATION



### Je mange des fruits et légumes de saison produits écologiquement

Bien qu'il soit tentant de craquer pour de belles fraises en hiver, cette année je mange ce qui est produit ou conservé naturellement durant la période en cours.

### Et oui, la tomate-mozza c'est juste pour l'été !

mais vous verrez, vous l'apprécierez d'autant plus le moment venu !



### Je privilégie les produits locaux

Privilégiez le circuit-court pour vos achats alimentaires. Si ce n'est pas possible dans votre situation, déterminez une distance au-delà

de laquelle vous refusez d'acheter un produit : cent kilomètres, la Belgique, les pays limitrophes, l'Europe par exemple.



### Je réduis ma consommation de viande

Un jour de protéines végétales en plus par semaine. Non vous ne risquez pas de tourner de l'oeil au bout de deux jours de challenge car en moyenne nous mangeons deux fois trop de protéines animales ! De plus, de nombreux végétaux apportent les nutriments essentiels au fonctionnement de notre corps.



Manger de saison paraît logique et pourtant, depuis l'apparition des supermarchés, nous avons accès à quasiment tous les légumes et fruits frais en permanence. Mais à quels prix ?

Voici quelques raisons pour lesquelles il est préférable de manger des produits de saison :

- Ces végétaux sont moins traités car ils sont mieux adaptés à la météo. De plus, il est probable que le fruit ou le légume vendu hors saison provienne de pays où les réglementations phytosanitaires ne sont pas les mêmes qu'en Belgique.
- La production écologique de légumes de saison est beaucoup plus respectueuse de l'environnement. La production d'un poivron sous serre chauffée en hiver demande bien plus d'énergie qu'en été.
- Les fruits et légumes de saison sont plus savoureux. Goûtez une tomate qui provient de votre jardin en plein mois d'août, nous vous assurons que vous ne pourrez plus jamais manger les tomates insipides qui sont en vente en plein hiver dans les grandes surfaces !

Notre dernier niveau concerne la consommation de viande, sans doute l'habitude la plus compliquée à bouleverser ! Sa diminution est pourtant une PRIORITÉ ! En effet, l'élevage cause environ 15 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, ce qui représente encore plus que la pollution liée au transport. Il a également été prouvé que pour produire un kilo de bœuf, 15 000 litres d'eau sont utilisés.

Se passer de viande semble impossible quand on en a consommée toute notre vie et qu'elle est encore mise à l'honneur dans beaucoup de traditions culinaires. C'est pourquoi nous vous proposons d'y aller progressivement en réservant une journée de la semaine aux protéines exclusivement végétales. Si vous vous en sentez capables, passez plus tard à deux ou trois jours par semaine !

#### LES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :



CALENDRIERS DES FRUITS ET LÉGUMES



CIRCUITS-COURTS EN BELGIQUE



CAMPAGNE « LESS IS MORE »



RECETTES VÉGÉTALES

## ÉNERGIE



### J'économise de l'énergie au quotidien

Parce qu'il n'y a pas de petites économies d'énergies, cette année :

- je passe entièrement à l'éclairage led
- j'équipe ma douche d'un pommeau économique en eau
- je ne chauffe pas mon habitation au-delà de 19°C

**un pull ça réchauffe  
aussi pas mal !**



### Je passe à l'électricité verte

Ces fournisseurs sont plus nombreux qu'il n'y paraît et sont aussi accessibles que les autres. Pas de coupure de courant ni de frais supplémentaires

en cas de changement alors rendez-vous sans tarder sur [monelectriciteverte.be](http://monelectriciteverte.be) pour trouver le fournisseur qui vous conviendra le mieux.

VOIR LE LIEN >



### J'envisage des travaux pour réduire ma consommation d'énergie

Définissez le poste qui nécessite un changement prioritaire (isolation, chauffage...) en faisant faire un audit énergétique si nécessaire.

Renseignez-vous sur les coûts et les aides disponibles en Belgique afin d'inclure ces dépenses dans votre budget à moyen/long terme.



Il existe un tas de petites actions à mettre en place chez soi au quotidien pour économiser de l'eau et de l'électricité.

### Place aux astuces :

#### Economiser l'eau des WC

Placez verticalement une bouteille remplie d'1,5 litre dans la chasse des WC. A raison de 5 chasses par jour, vous économisez environ 2700 litres d'eau chaque année avec cette méthode. Vous pouvez également installer une chasse à double touche

qui permet d'économiser jusqu'à 40 % d'eau.

Enfin, si vous voulez aller plus loin et que vous avez un jardin permettant le compostage, les toilettes sèches restent LA solution écologique. Oui, nous utilisons quand même plusieurs litres d'eau potable à chaque fois que nous allons au petit coin !

#### Faire la chasse aux degrés superflus

Une machine à laver à 40°C consomme trois fois moins qu'une machine à 90°C. Un lave vaisselle nettoyant à 60°C consomme 30 % d'énergie en moins qu'un cycle à 90°C. Veillez aussi à ce que votre frigo soit réglé sur 5°C et votre congélateur sur -18°C. Chaque degré gagné c'est de l'énergie économisée (entre 5 et 10 % d'économie pour être précis) !

#### Faire preuve de bons sens

Placez votre congélateur dans un endroit frais (cave ou garage) et votre frigo le plus loin possible de votre cuisinière afin que l'écart de température à l'intérieur et à l'extérieur de ces derniers ne soit pas trop important. Ne laissez pas vos appareils en veille (ordinateur, télévision...) mais éteignez-les ou encore mieux, coupez leur alimentation (les multi-prises avec interrupteur sont sous-estimées !). Un ordinateur branché consomme encore de l'électricité, même éteint !

### LES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :



MON ÉLECTRICITÉ  
VERTE



PRIMES ÉNERGIE  
WALLONIE



PRIMES ÉNERGIE  
BRUXELLES



PRIMES ÉNERGIE  
FLANDRE

## MOBILITÉ



### Je n'utilise pas de voiture pour les trajets de moins de cinq kilomètres

Nous utilisons notre voiture presque une fois sur deux pour des trajets de moins de deux kilomètres (source : ecoconso.be). C'est effarant non ? Le vélo, les transports en commun et vos pieds sont tellement mieux adaptés aux distances courtes ! C'est moins polluant, moins cher et meilleur pour la santé.



### J'optimise les déplacements en voiture quand ils sont nécessaires

- S'il n'est pas possible de se passer de voiture pour un trajet régulier, optimisez-le :
- rendez-le moins fréquent (faites vos courses maximum une fois par semaine)
  - envisagez le covoiturage (allez systématiquement au travail ou au sport à plusieurs)



### J'étudie les autres options que l'avion pour mes voyages

Cette année je résiste à l'appel des compagnies aériennes et j'opte pour le voyage en train (de jour ou de nuit) qui pollue dix fois moins qu'un avion.  
Et puis, pas besoin de parcourir des milliers de kilomètres pour se sentir dépaysé !  
Un petit séjour dans nos belles Ardennes

**je parie que vous serez ressourcés comme jamais !**



Continuer à voyager en polluant moins

Lorsqu'on parle de voyage, on touche aux rêves de beaucoup de personnes. Voyager c'est être libre, découvrir, s'émerveiller, se reposer, apprendre. Pour ceux d'entre vous qui aiment voyager, il est sans doute inconcevable d'y renoncer. Et pourtant, le tourisme mondial est responsable de 8 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre (source : nouvelobs.com). Ce montant comptabilise les transports mais aussi tout ce que nous consommons en tant que touristes (achats et nourriture).

**À quoi bon manger local et de saison si on prend l'avion trois fois par an ?  
Pas de panique, il est possible de s'évader tout en gardant un œil sur notre empreinte carbone !**

Optimiser les trajets en avion

S'il n'est pas possible de voyager en bateau ou en train, essayez de réduire et d'optimiser un maximum vos voyages en avion. La première façon de le faire est de ne choisir que des vols directs. En effet, un avion utilise énormément de carburant pour décoller et atteindre l'altitude désirée. Vous pouvez aussi choisir de partir moins souvent mais plus longtemps. Au lieu de partir plusieurs fois durant une semaine, partez en voyage pour plusieurs semaines d'un coup.

Compenser son empreinte carbone

La meilleure solution est bien entendu de diminuer son empreinte carbone. Mais si malgré vos efforts ce n'est pas toujours possible, vous pouvez faire un geste pour contrebalancer la pollution que vous produisez en soutenant financièrement certains projets.

Ces projets sélectionnés ont pour objectif de capter le CO<sub>2</sub> émis (protection et plantation de forêts) ou de diminuer la production de CO<sub>2</sub> à la source (investissement dans les énergies renouvelables, meilleure efficacité énergétique...).

LES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :



COMPENSER SON  
EMPREINTE CARBONE



DÉCOUVREZ  
LE WOOFING

## SHOPPING



### Je privilégie les achats en vrac

Avant de réussir à atteindre le zéro déchet, cette année nous vous proposons déjà de privilégier les achats en vrac pour l'alimentation sèche (légumes et fruits secs, pâtes, riz...). Les enseignes proposant du vrac sont de plus en plus nombreuses et il y en a sans doute une près de chez vous !



### J'achète d'occasion avant de me tourner vers le neuf

Votre grille-pain vient de lâcher ? Avant de le jeter, essayez de le réparer ou de confier la tâche à quelqu'un. Ensuite, ne vous précipitez pas dans votre supermarché mais faites d'abord un tour des petites annonces proposant de l'occasion sur les sites dédiés ou sur vos réseaux sociaux !



### Je fabrique un maximum de cadeaux moi-même

Que ce soit à partir de matériaux récupérés ou d'éléments simples, les cadeaux faits main sont souvent bien plus personnalisés et appréciés car vous y avez consacré du temps ! Il y a même des chances que vous appreniez de nouvelles techniques au passage !

Ne nous remerciez pas,  
c'est normal !



Nous produisons chacun environ 400 kilos de déchets par an. Devant ce constat, le vrac s'impose comme une solution nécessaire et il gagne peu à peu les centres-ville. Mais ne vous précipitez pas dans la première boutique que vous croisez pour y faire vos courses hebdomadaires car vous risquez d'être déçus de l'expérience. Faire ses courses en vrac demande une certaine organisation et voici quelques conseils pour vous y mettre en douceur :

- Équipez-vous en bocaux et autres contenants hermétiques. Certains magasins de vrac proposent des contenants consignés à ramener mais ça ne concerne pas tous les produits. D'autres enseignes mettent à disposition des sachets en papier mais ceux-ci ne permettent pas de conserver les ingrédients.
- Commencez par l'alimentation sèche que proposent normalement tous les magasins de vrac. Pâtes, riz, noix et autres fruits secs, épices, graines, légumineuses. Utilisez les sachets en kraft proposés (ne prenez pas ceux qui disposent d'une fenêtre en plastique !). Une fois vos vivres rangées dans des bocaux à la maison, pliez vos sachets en papier pour les ré-utiliser lors de vos prochaines courses. Vous verrez, l'air de rien, ça vous fera déjà un paquet d'emballages en moins !
- Emportez toujours quelques contenants hermétiques et sacs en coton. De plus en plus de commerçants, et notamment sur les marchés, sont enclins à vendre d'autres produits sans leurs emballages (fromager, boulanger, épicier, boucher...). Ce n'est pas encore la norme et vous risquez de vous heurter à des refus mais n'hésitez pas à demander si c'est possible !
- Essayez de trouver de plus en plus de produits dont vous avez besoin en vrac. Le vrac ne se limite d'ailleurs pas à l'alimentation. Vous pouvez trouver de la lessive et des cosmétiques en vrac.

En plus d'être un moyen écologique de faire ses courses, c'est une façon d'éviter le gaspillage car vous achetez la quantité exacte dont vous avez besoin. Vous êtes également beaucoup moins tentés par le marketing puisqu'il n'y a pas de packaging.

LES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :



LISTE DE MAGASINS  
DE VENTE EN VRAC



TUTOS POUR  
RÉPARER LES OBJETS

## POLLUTION



### J'arrête d'acheter des bouteilles d'eau en plastique

L'eau du robinet en Belgique est de bonne qualité, parfois même meilleure que l'eau en bouteille. Néanmoins, en investissant dans un système pour filtrer votre eau courante, vous ferez de belles économies de plastique et d'argent ! Il existe de nombreux filtres et carafes filtrantes utilisant des éléments naturels comme la céramique ou le charbon naturel. Et pour emporter votre eau,

**la gourde en inox c'est le top !**



### Je n'utilise plus de produits jetables ou à utilisation unique

Il existe de nombreuses alternatives durables à chaque objet jetable. Utilisez un gant de toilette au lieu de lingettes démaquillantes. Bannissez les capsules de café et optez par exemple pour une cafetière italienne (le fameux Moka) ou à piston.

Enfin, en ce qui concerne les pailles, nous sommes convaincus que pour la plupart d'entre vous, boire directement au verre ne pose pas de problème !



### J'opte pour des produits ménagers et cosmétiques naturels

C'est moins polluant, et c'est meilleur pour votre santé ! Nombre d'huiles essentielles et autres substances naturelles sont antiseptiques et hydratantes. Le mieux c'est de confectionner vos produits vous-même. Vous trouverez de nombreuses recettes en ligne.



Les produits jetables sont entrés dans notre quotidien car ils nous font gagner du temps. Il est plus rapide de mettre une nouvelle capsule dans sa cafetière que de la rincer complètement après chaque utilisation.

Les produits jetables nous semblent aussi peu chers; un rasoir jetable vaut moins d'un euro alors qu'un rasoir à lames remplaçables vaut au moins une quinzaine d'euros. En réalité, les produits jetables ont une durée d'utilisation tellement courte que non seulement ils nous coûtent cher, mais ils sont aussi extrêmement polluants. Alors si vous voulez faire du bien à votre porte-monnaie et à votre planète, suivez le guide en remplaçant :

- les mouchoirs papier par des mouchoirs en tissu
- les lingettes démaquillantes par un simple gant de toilette (mais comment n'y avons-nous pas pensé !)
- les pailles en plastique par des pailles en inox
- les serviettes et tampons hygiéniques par une coupe menstruelle
- les rasoirs jetables par des rasoirs de sécurité ou de sûreté
- les cotons-tiges par un oriculi (un petit bâton en bambou à usage personnel)
- le papier aluminium et le cellophane par des protections en tissu
- la brosse à dent jetable par une brosse à tête interchangeable (on jette encore du plastique mais beaucoup moins !)

### Je passe au naturel

Les produits d'entretien et les produits cosmétiques contiennent bien souvent beaucoup trop de substances chimiques, polluantes voire nocives pour notre santé. Voici quelques préparations naturelles que vous pouvez confectionner vous-même pour commencer (de nombreuses recettes sont disponibles en ligne) :

- du dentifrice
- du savon
- du démaquillant
- du shampoing
- de la lessive liquide

### LES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :



BONNES RAISONS POUR FAIRE SES PRODUITS COSMÉTIQUES

## FORÊTS



J'économise le papier

### Commandez en ligne un autocollant « Stop Pub »

à coller sur votre boîte aux lettres. Privilégiez toujours le papier recyclé à la maison, dans le cartable de vos enfants et n'hésitez pas à initier le mouvement au bureau.



### Je réduis ma consommation d'huile de palme

L'huile de palme est très présente dans les produits transformés et sa culture tient un rôle important dans la déforestation mondiale et la destruction massive d'écosystèmes. Si vous ne trouvez pas d'alternative au produit recherché, privilégiez une huile de palme produite de manière écoresponsable.



### J'achète le moins possible de nouveaux meubles

Le bois massif est un matériau durable alors avant de vous précipiter vers le neuf, pensez à l'occasion. Avec un petit ponçage, une nouvelle peinture ou un peu de cire d'abeille, vous redonnez facilement une nouvelle vie à un meuble vintage. Sinon, privilégiez les essences produites en Europe (chêne, frêne, hêtre etc.).



L'exploitation industrielle de l'huile de palme représente la plus grande cause de déforestation au niveau mondial.

Elle est extraite de la pulpe du fruit du palmier à huile.

L'huile de palme est utilisée par les industriels pour la fabrication d'aliments, de cosmétiques, d'énergie et de plus en plus dans l'élaboration des agrobiocarburants ou « biocarburants ». Elle est très prisée par les industriels car c'est une des huiles les plus rentables et elle dispose de propriétés intéressantes. Elle peut être utilisée à haute température et se conserve longtemps sans que son goût ne s'altère.

Aujourd'hui, la majorité de la production provient de la Malaisie et de l'Indonésie où les forêts primaires disparaissent d'année en année. Bien que certains industriels passent désormais par des productions plus surveillées et respectueuses des travailleurs, une production réellement durable d'huile de palme est peu envisageable. Enfin, d'un point de vue nutritionnel, elle contient beaucoup d'acides gras saturés dont la consommation en grandes quantités est peu recommandée !

Comment diminuer sa consommation d'huile de palme ? La meilleure solution est d'en consommer un minimum. Voici quelques conseils pour vous y aider :

- Apprenez à déchiffrer les étiquettes. Voici différentes appellations sous lesquelles il y a de fortes chances de trouver de l'huile de palme ou ses dérivés : huile ou graisse végétale (sans autre précision), graisse palmique, Monostéarate de glycérol, zinc palmitate, glycol palmitate etc.
- Consommez et utilisez un minimum de produits industriels préparés ou transformés. Cuisinez et confectionnez vos cosmétiques à partir de produits bruts. Quelques industriels sont passés à d'autres huiles végétales et il existe de nombreuses alternatives aux plus célèbres marques de pâtes à tartiner, de chips et de cosmétiques.

#### LES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :



STOP PUB  
WALLONIE



STOP PUB  
BRUXELLES



STOP PUB  
FLANDRE



APPELLATIONS DE  
L'HUILE DE PALME

# GREENPEACE

LA RÉVOLUTION  
DES RÉOLUTIONS

Vous avez réussi ?

Dites-le nous !



[greenpeace.belgium](https://www.facebook.com/greenpeace.belgium)